

semana 5: preparación para terremotos

Bienvenidos a la Semana 5.

En preparación para la [Gran Sacudida](#), hablaremos esta semana sobre la preparación para terremotos. ¿Qué acciones tomamos antes, durante y después de un terremoto? ¿Cómo puede protegerse a sí mismo, a su familia y a su hogar?

ANTES DE UN TERREMOTO

Proteja su hogar

1. [Asegure los artículos pesados](#) en su hogar como estanterías, refrigeradores, calentadores de agua, televisores y objetos que cuelgan de las paredes. Guarde objetos pesados y rompibles en estantes bajos.
2. Considere hacer mejoras en su edificio para solucionar problemas estructurales que podrían causar que su edificio se derrumbe durante un terremoto.
3. Considere la posibilidad de obtener una póliza [de seguro contra terremotos](#). Una póliza de seguro de propietario de vivienda estándar no cubre los daños causados por el terremoto.

LO IMPORTANTE DE AGACHARSE, CUBRIRSE Y SUJETARSE

Es importante saber cómo dejarse caer, cubrirse y sujetarse durante un terremoto. Al memorizar estos pasos, estará mejor preparado y puede ayudar a reducir la probabilidad de lesiones para usted y los demás en su vecindad.

Entonces, ¿qué es agacharse, cubrirse y sujetarse? Estos son los pasos para ayudarlo a aprender cómo protegerse durante un terremoto:

1. AGACHARSE

Tan pronto como note los primeros signos de un terremoto, agachase sobre sus manos y

¡Protéjase durante los terremotos!

SI ES
POSIBLE



¡AGÁCHESE!



¡CÚBRASE!



¡SUJETÉSE!

SI USA
UN BASTÓN



¡AGÁCHESE!



¡CÚBRASE!



¡SUJETÉSE!

SI USA
UNA ANDADERA



¡FRENE!



¡CÚBRASE!



¡SUJETÉSE!

SI USA
UNA SILLA
DE RUEDAS



¡FRENE!



¡CÚBRASE!



¡SUJETÉSE!



www.terremotos.org

rodillas. Los terremotos son muy poderosos y pueden derribarlo si permanece de pie, lo que podría causar lesiones.

Al agacharse al suelo y permanecer bajo, así estará en una posición más estable y segura. Desde una posición agachada, también puede arrastrarse hasta cubrirse. Si está sentado y no puede agacharse al suelo, aún debe seguir los pasos 2 y 3: Cubrir y sostener.

2. CUBRIRSE

Incluso los artículos pequeños en su hogar, como un jarrón en una estantería o una foto enmarcada en la pared, podrían causar lesiones graves si caen sobre usted durante un terremoto.

Primero, cúbrase la cabeza y el cuello con un brazo mientras busca un refugio más protegido. Si hay un escritorio o mesa resistente cerca, puede arrastrarse debajo para cubrirse. Si no se puede acceder a tales muebles, gatee junto a una pared interior y aléjese lo más posible de las ventanas. Independientemente de su ubicación, permanezca de rodillas e inclínese para proteger su cabeza y órganos vitales.

3. SUJETESE

Después de la sacudida inicial, todavía existe la posibilidad de réplicas, daños en los edificios y otros peligros. Debido a esto, es importante esperar hasta que ya no esté en peligro inmediato. Hasta que el temblor se detenga, permanezca en su posición cubierta y caída.

Los muebles pueden moverse durante el terremoto, por lo que, si la mesa o el escritorio en el cual usted está debajo se mueve, debe estar preparado para moverse con él. Por lo tanto, debe aferrarse a su refugio con una mano para mantenerse cerca de él. Si no está protegido debajo de los muebles, use ambos brazos y manos para cubrir su cabeza y cuello.

QUÉ HACER EN OTRAS SITUACIONES

La naturaleza aleatoria de los terremotos significa que uno muy bien podría ocurrir mientras está fuera de casa. Esto es lo que debe hacer en una variedad de situaciones específicas:

- **EN LA CAMA:** Permanezca en la cama y acuéstese. Cúbrase la cabeza y al cuello con ambas manos. Puede cubrirse la cabeza y el cuello con una almohada para una protección adicional.
- **AL AIRE LIBRE:** Si puede hacerlo de manera segura, diríjase a un área abierta y despejada libre de peligros como árboles, señales de tráfico, edificios y vehículos. Tenga en cuenta que los objetos aún pueden caer de un lado, así que siga la caída, cúbrase y mantenga las reglas para protegerse.

- **CONDUCCIÓN**: Permanezca dentro de su vehículo. Cuando sea seguro hacerlo, deténgase a un lado de la carretera, deténgase por completo y active el freno de estacionamiento. Trate de evitar paseos elevados, puentes, líneas eléctricas y otros peligros potenciales. Cuando reanude la conducción, asegúrese de evitar las áreas dañadas de la carretera o la carretera, y manténgase alejado de los vehículos de servicio de emergencia.
- **EN UNA TIENDA**: Puede seguir los mismos principios generales de agacharse, cobertura y sujetarse como lo haría en su hogar. Use lo que está a su alrededor para cubrirse, como un carrito de compras o estantes de ropa.
- **CERCA DE LA ORILLA**: Si está cerca de un cuerpo de agua o de la costa, aún querrá seguir el procedimiento de agacharse, cobertura y espera. Luego, cuando el temblor se reduzca, muévase lejos de la orilla o hacia un terreno más alto en caso de un tsunami. Si es posible, camine para evitar la desaceleración del tráfico.

MÁS CONSEJOS A TENER EN CUENTA

Tan pronto como el suelo deje de temblar, evalúe su situación. Si es posible, muévase a un terreno más alto o a un lugar más seguro, especialmente si se encuentra en una [zona de inundación por deslizamiento de tierra o tsunami](#). Tómese un momento para verificar a su alrededor si hay nuevos peligros que puedan haberse formado, como fugas en las líneas de gas, daños o colapsos en el edificio, o tuberías de agua o eléctricas rotas. Si hay alguna lesión en usted o en quienes lo rodean, use su capacitación en primeros auxilios para brindar asistencia.